WomensHealth.gov
1-800-994-9662
TDD: 1-888-220-5446

Alimentación Saludable para el Corazón

P: ¿Por qué debo preocuparme por la alimentación saludable para el corazón?

R: La dieta es uno de los elementos que pueden afectar la salud del corazón, así como el riesgo de sufrir una enfermedad cardiaca. Y todas las mujeres necesitan preocuparse por las enfermedades cardiacas; éstas son la causa principal de muerte en las mujeres (y hombres) estadounidenses. La buena noticia es que la dieta es uno de los elementos que puede controlar para mejorar la salud del corazón, y disminuir el riesgo de sufrir una enfermedad cardiaca. Hacer cambios relativamente sencillos en sus hábitos alimenticios diarios, será recompensado rápidamente, no sólo se sentirá mejor, también mejorará su salud en general.

P: ¿Cómo puedo comenzar a planificar una dieta saludable para el corazón?

R: Todos sabemos que no es bueno consumir demasiada grasa y sal. No obstante, puede ser difícil cambiar la dieta, especialmente cuando se está ocupado y con frecuencia hace falta tiempo para consumir al día tres comidas saludables y preparadas en casa. Aunque la idea de cambiar su dieta puede ser desalentadora, ¡Hay dietas que pueden ayudarle! Puede causar confusión el saber qué comer, cuánto comer, qué tipo de grasa comer y cuál evitar, y cuánta sal utilizar. En estas preguntas frecuentes describiremos tres dietas fáciles de seguir para ayudarle a reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardiaca.

P: ¿Qué es el colesterol, y qué dietas pueden ayudarme a disminuir o mantener niveles saludables de colesterol?

R: Nuestros organismos necesitan colesterol para funcionar normalmente. Pero si hay demasiado colesterol en la sangre, éste puede acumularse (se denomina *placa*) en las arterias (vasos sanguíneos que transportan la sangre, rica en oxígeno y nutrientes, del corazón y los pulmones a todas las partes del cuerpo.) El colesterol elevado aumenta el estrechamiento y obstrucción en las arterias, lo que puede ocasionar enfermedades cardiacas. Todos tenemos colesterol "bueno", llamado LAD, el cual ayuda a eliminar el colesterol de la sangre. También tenemos colesterol "malo" o LBD, el cual ocasiona que el colesterol se acumule en la sangre.

Existen dos dietas que se concentran en reducir o mantener los niveles de *colesterol* (una sustancia natural parecida a la cera, que se encuentra en todas las partes del organismo, incluyendo la sangre), para reducir el riesgo de las enfermedades cardiacas.

- Una **Dieta Saludable para el Corazón** ayuda a mantener bajo el colesterol en la sangre, lo que disminuye las probabilidades de sufrir una enfermedad cardiaca. –

CENTRO NACIONAL DE INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD DE LA MUJER
El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., La Oficina para la Salud de las Mujeres

WomensHealth.gov
1-800-994-9662
TDD: 1-888-220-5446

http://nhlbisupport.com/cgi-bin/chd1/step1intro.cgi

- Una Dieta Terapéutica de Cambios en el Estilo de Vida (TCE), ayuda a las personas a reducir su colesterol en la sangre. Algunas veces, también puede ser necesario que una persona tome medicamentos recetados por un médico, para ayudarle a reducir su colesterol en la sangre. – http://nhlbisupport.com/chd1/tlc_lifestyles.htm

Es importante notar que la dieta no es lo único que puede afectar los niveles de colesterol. Los genes afectan la rapidez con la que se produce y elimina el colesterol de la sangre; tener sobrepeso tiende a incrementar la LBD (colesterol "malo"), y la actividad física (durante 30 minutos la mayor parte de los días de la semana) ayuda a reducir la LBD. Antes de la menopausia (cuando cesan los períodos), las mujeres normalmente tienen niveles de colesterol menores que los de los hombres de la misma edad. A medida que envejecen las mujeres y los hombres, sus niveles de colesterol aumentan hasta aproximadamente los 60 a 65 años de edad. Pero, después de los 50 años más o menos (cuando comienza la menopausia), las mujeres tienen con frecuencia niveles de colesterol mayores que los de los hombres de la misma edad.

P: ¿Cómo funcionan las dietas Saludable para el Corazón y la TCE?

R: Ambas dietas le ayudan a elaborar un plan personal de alimentación. Antes de iniciar cualquier tipo de plan de alimentación asegúrese de hablar primero con su médico. Tal vez desee pedirle a su médico una referencia para acudir con un dietista registrado (DR) que pueda ayudarle a elegir los alimentos y menús del plan, vigilar su progreso y alentarle a continuar la dieta. También podría desear conseguir la ayuda de un miembro de la familia o amigo, para que le asista y apoye para no desviarse del camino. También será un apoyo encontrar a un "compañero" que haga una de estas dietas con usted. Trate de permanecer concentrado en su objetivo final: prevenir una enfermedad cardiaca y proteger su salud, así como divertirse aprendiendo nuevas recetas y diferentes formas de cocinar.

A continuación se ofrecen algunas pautas generales a seguir para las dietas Saludable para el Corazón y TCE. Revise la siguiente tabla para determinar, para cada una de las dietas, las cantidades diarias de grasa saturada, grasa total, colesterol y sodio que debería consumir.

- Elija alimentos bajos en *grasa saturada*. La grasa saturada eleva la LBD, el nivel de colesterol "malo", más que cualquier otro alimento que consuma. Se encuentra mayormente en los alimentos de origen animal como los cortes grasos de carne, aves con piel, productos lácteos de leche entera y aceites tropicales como el coco, almendra de palmiste y aceites de palma. La mayoría de los demás aceites vegetales son bajos en grasas saturadas. Algunos de los alimentos bajos en grasas saturadas son las frutas, los vegetales, cereales y productos lácteos bajos en grasas o sin grasa. Algunos comestibles procesados (como las comidas congeladas y los alimentos enlatados)

WomensHealth.gov
1-800-994-9662
TDD: 1-888-220-5446

pueden tener un alto contenido de grasa saturada, así que será mejor revisar las etiquetas del paquete antes de comprar este tipo de alimentos.

- Elija una dieta que sea moderada en la cantidad de *grasa total*. ¡La buena noticia es que usted no tiene que eliminar toda la grasa de su dieta! Una dieta moderada en grasa le proporcionará calorías suficientes para satisfacer su hambre, lo cual le ayudará a consumir menos calorías, mantener un peso saludable y disminuir el nivel de colesterol en la sangre. Sin embargo, no olvide que es importante mantener el nivel de grasa total dentro de los niveles señalados en la siguiente tabla, dependiendo de la dieta que siga. Deberá sustituir la grasa no saturada por grasa saturada, a fin de no exceder estos niveles.
- Elija alimentos bajos en *colesterol*. El colesterol dietético que se halla en los alimentos de origen animal también puede elevar el nivel de colesterol en la sangre; muchos de estos alimentos también son altos en grasa saturada. Para reducir el colesterol dietético, consuma frutas, vegetales, cereales, productos lácteos bajos en grasas o sin grasa, y cantidades moderadas de carne magra, aves sin piel y pescado.
- Reduzca el consumo de *sodio*. Si tiene *hipertensión sanguínea* (véase la siguiente pregunta) así como colesterol elevado en la sangre, y muchas personas lo tienen, su médico puede pedirle que reduzca su consumo de sodio o sal. Incluso si no tiene hipertensión sanguínea o colesterol, trate de no consumir más de 2,4000 miligramos de sodio por día. Puede elegir alimentos bajos en sodio, los cuales también le ayudarán a disminuir el nivel de colesterol, tales como frutas, vegetales, cereales, productos lácteos bajos en grasas o sin grasa, y cantidades moderadas de carne magra. Para darle sabor a sus alimentos, agregue hierbas y especias en lugar de sal de mesa con alto contenido de sodio. Hay muchos tipos de combinaciones de condimentos que vienen en recipientes parecidos a los saleros, que usted puede encontrar en las tiendas; sin embargo, algunos contienen sal. Asegúrese de leer las etiquetas de estos productos antes de comprarlos.
- Controle su peso. No es raro que las personas con sobrepeso tengan mayor colesterol en la sangre que las personas que no tienen sobrepeso. Cuando reduce la grasa en su dieta, usted está reduciendo no sólo el colesterol y la grasa saturada, también las calorías. Esto le ayudará a perder peso y mejorar el colesterol en la sangre, y ambos factores reducirán el riesgo de sufrir enfermedades cardiacas. Hable con su médico acerca de las mejores formas de perder peso, incluyendo un programa de ejercicios regulares, si tiene sobrepeso. El ejercicio regular es importante, incluso si no tiene sobrepeso. Le ayudará a reducir el colesterol en la sangre y la presión sanguínea, y mejorará su salud en general.

WomensHealth.gov
1-800-994-9662
TDD: 1-888-220-5446

Dieta saludable para el corazón

Usted deberá consumir todos los días:

- 8 a 10 por ciento de las calorías totales de la grasa saturada
- 30 por ciento o menos de las calorías totales de la grasa
- menos de 300 miligramos (mg) de colesterol dietético
- no más de 2400 miligramos (mg) de sodio
- sólo las calorías suficientes para alcanzar o mantener un peso saludable y reducir el nivel de colesterol en la sangre*

Dieta TCE

Usted deberá consumir todos los días:

- menos del 7 por ciento de las calorías totales de la grasa saturada
- 25-35 por ciento o menos de las calorías totales de la grasa
- menos de 300 miligramos (mg) de colesterol dietético
- no más de 2400 miligramos (mg) de sodio
- sólo las calorías suficientes para alcanzar o mantener un peso saludable y reducir el nivel de colesterol en la sangre*

*Pregunte a su médico o DR cuál es el nivel de calorías diarias recomendado para usted.

P: ¿Qué dietas pueden ayudarme a mantener un nivel de presión sanguínea saludable?

R: Las investigaciones han mostrado que la dieta afecta el desarrollo de la *presión sanguínea elevada* (*hipertensión*.) A medida que el corazón bombea sangre a todo el cuerpo, la sangre ejerce fuerza o presión contra las paredes de los vasos sanguíneos (o arterias.) La presión sanguínea es la lectura, o medición, de esta presión. Cuando esa presión se eleva por encima de cierto punto, se le llama presión sanguínea elevada, otro nombre para la hipertensión. La hipertensión sanguínea se denomina la "asesina silenciosa", porque con frecuencia no tiene señales o síntomas. Ocasiona que el corazón se esfuerce demasiado y si no se controla con el tiempo, puede provocar enfermedades cardiacas y renales y un derrame cerebral.

Los estudios han mostrado que seguir los *Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión* o la Dieta DASH (por sus siglas en inglés) y reducir el sodio, disminuye la presión sanguínea. Si no tiene hipertensión sanguínea, seguir la dieta DASH y reducir el consumo de sodio puede ayudar a prevenir el desarrollo de la hipertensión. - http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/index.htm

P: ¿Cómo funciona la dieta DASH?

R: La dieta DASH es similar a las dietas Saludable para el Corazón y la TCE. Al igual que estas dietas, la dieta DASH recomienda no consumir más de 2,4000 mg de sodio al día. Pero, la dieta DASH también recomienda un nivel menor de 1,500 mg de sodio al día. Hable con su médico antes de hacer cualquier tipo de cambio en su dieta. Y si usted elige la dieta DASH, pregúntele a su médico cuál es la máxima cantidad de sodio que debe consumir diariamente (2,400 ó 1,500 mg.) Puede pedirle a su médico una referencia para acudir con un dietista registrado (DR)

WomensHealth.gov
1-800-994-9662
TDD: 1-888-220-5446

que pueda ayudarle a elegir los alimentos y menús del plan, vigilar su progreso y alentarle a continuar la dieta. También podría desear conseguir la ayuda de un miembro de la familia o amigo, para que le asista y apoye para no desviarse del camino. También será un apoyo encontrar a un "compañero" que haga una de estas dietas con usted. Trate de permanecer concentrado en su objetivo final: prevenir una enfermedad cardiaca y proteger su salud, así como divertirse aprendiendo nuevas recetas y diferentes formas de cocinar.

La dieta DASH se compone de alimentos con bajo contenido de grasa saturada, colesterol y grasa total como las frutas, vegetales y productos lácteos bajos en grasa. También incluye los cereales, pescado, aves y frutos secos y pequeñas cantidades de carne roja, dulces y bebidas azucaradas. Es rica en magnesio, potasio y calcio, así como proteína y fibra. Consumir alimentos ricos en potasio es especialmente importante, ya que al parecer el potasio previene la hipertensión sanguínea. Trate de consumir más de 3,500 mg de potasio al día. Existen diferentes cantidades, o raciones, de grupos de alimentos específicos para distintos niveles de calorías por día, los cuales se describen en la siguiente tabla:

Plan de alimentación de DASH para una dieta de 2000 calorías por día (promedio)

Grupo de alimentos	Porción diaria	Tamaño de la porción	Ejemplos y observaciones
Cereales y productos de cereales	De 7 a 8	1 rebanada de pan 1 oz.(284 mg) de cereal en polvo ½ taza de arroz cocido, pasta o cereal	pan integral, bollo de pan inglés, pan árabe, rosquilla, cereal, sémola de maíz, avena, galletas tipo cracker, pretzels y rosetas de maíz inflado sin sal; éstas son fuentes principales de energía y fibra
Vegetales	De 4 a 5	1 taza de vegetales de hoja crudos ½ taza de vegetales cocidos 6 oz. (180 ml) de jugo de vegetales	tomates, papas, zanahorias, guisantes, calabaza, brócoli, nabos, verduras, berzas, col rizada, espinaca, alcachofa, habichuelas, poroto blanco, patatas dulces; éstas son fuentes ricas en potasio, magnesio y fibra.
Frutas	De 4 a 5	6 oz. (180 ml) de jugo de fruta 1 fruta mediana ¼ de taza de frutos secos ½ taza de fruta fresca, congelada o de lata	albaricoques, bananas, dátiles, uvas, naranjas, jugo de naranja, mangos, melones, duraznos, piñas, ciruelas secas, pasas, fresas, tangerinas; éstas son fuentes importantes de potasio, magnesio y fibra.

WomensHealth.gov
1-800-994-9662
TDD: 1-888-220-5446

Grupo de alimentos	Porción diaria	Tamaño de la porción	Ejemplos y observaciones
Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa	De 2 a 3	8 oz. (236 ml) de leche 1 taza de yogurt 1.5 oz. (425 mg) de queso	leche, suero de leche y yogurt natural congelado sin grasa o con bajo contenido de grasa, y quesos sin grasa o bajos en grasa; éstas son fuentes principales de calcio y proteína.
Carne, aves y pescado	2 ó menos	3 oz. (850 mg) de carne, aves o pescado cocido	elija sólo carne magra; recorte la grasa visible; ase o hierva en lugar de freír, quite la piel de la carne de ave; éstas son fuentes ricas en proteínas y magnesio.
frutos secos, semillas y habichuelas secas	4 ó 5 por semana	1/3 taza ó 1.5 oz. (425 mg) de frutos secos 2 cucharadas ó ½ oz. (142 mg) de semillas ½ taza de habichuelas secas cocidas	almendras, avellanas, frutos secos mixtos, maní, nueces, semillas de girasol, habichuelas, lentejas, guisantes; éstas son fuentes ricas en energía, magnesio, potasio, proteína y fibra.
Grasas y aceites	De 2 a 3	1 cucharadita de margarina 1 cucharada de mayonesa baja en grasa 2 cucharadas de aderezo ligero para ensaladas 1 cucharadita de aceite vegetal	margarina suave, mayonesa baja en grasa, aderezo ligero para ensalada, aceite vegetal (de oliva, maíz, de colza o cártamo); DASH tiene el 27 por ciento de calorías como grasa, incluyendo aquella que se encuentra o agrega a los alimentos
Dulces	5 por semana.	1 cucharada de azúcar 1 cucharada de jalea o mermelada ½ oz. (142 mg) de caramelos de goma 8 oz. (237 ml) de limonada	jarabe de arce, azúcar, jalea, mermelada, gelatina de frutas, caramelos de goma, caramelos, ponche de frutas, nieve, helados; éstos son dulces y deberán ser bajos en grasa

*Pregunte a su médico o DR, cuál es el nivel de calorías diarias recomendado para usted.

WomensHealth.gov
1-800-994-9662
TDD: 1-888-220-5446

Número de porciones del plan de alimentación de DASH para otros niveles de calorías*

Grupo de alimentos	1,600 calorías por día	3,100 calorías por día
Cereales y productos de cereales	6 porciones por día	De 12 a 13 porciones por día
Vegetales	De 3 a 4 porciones por día	6 porciones por día
Frutas	4 porciones por día	6 porciones por día
Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa	De 2 a 3 porciones por día	De 3 a 4 porciones por día
Carne, aves y pescado	De 1 a 2 porciones por día	De 2 a 3 porciones por día
frutos secos, semillas y habichuelas secas	3 porciones por semana	1 porción por día
Grasas y aceites	2 porciones por día	4 porciones por día
Dulces	0	2 porciones por día

*Pregunte a su médico o DR, cuál es el nivel de calorías diarias recomendado para usted.

Sepa que la dieta DASH incluye más porciones diarias de frutas, vegetales y cereales de las que puede estar acostumbrada a comer. Ésta incrementa la cantidad de fibra en su dieta, la cual puede causar hinchazón y diarrea en algunas personas. Para evitar estos problemas, aumente gradualmente su consumo de frutas, vegetales y cereales. Asimismo sepa que sólo una pequeña cantidad de sodio se produce de forma natural en los alimentos. Debido a que la mayor parte de sodio que consumimos se halla en los alimentos procesados, asegúrese de revisar la etiqueta de este tipo de productos antes de comprarlos. Aunque algunos productos procesados contienen bajos o reducidos niveles de sodio, ¡algunos otros están saturados de éste!

Los siguientes son unos consejos útiles para reducir el consumo de sodio y sal en su dieta:

- Fíjese un objetivo de no más de 2,400 miligramos de sodio por día.
- Use productos reducidos en sodio o sin sal.
- Compre vegetales frescos, congelados o de lata que no contengan sal.
- Use carne fresca de aves, pescado y carne magra en lugar de los tipos enlatados, ahumados o procesados.
- Elija cereales listos para servirse bajos en sodio.
- Limite el consumo de alimentos curados (como el tocino y el jamón), alimentos envasados en salmuera (como pepinillos, aceitunas y choucroute) y los condimentos (como el glutamato monosódico, la mostaza, rábanos, salsa de tomate y barbicú o barbacoa.) Limite incluso el consumo de las versiones de salsa

WomensHealth.gov
1-800-994-9662
TDD: 1-888-220-5446

de soya y teriyaki que contienen menos sodio.

- ¡Elija comidas muy condimentadas en lugar de comidas muy saladas! Condimente los alimentos con hierbas, especias, limón, lima, vinagre y aderezos sin grasa. Comience reduciendo el consumo de sal a la mitad.
- Cocine el arroz, la pasta y los cereales sin sal. Disminuya el consumo de arroz, pasta y mezclas de cereales al instante o con saborizantes, a los cuales se les agrega con frecuencia sal.
- Elija alimentos de preparación rápida con menos sodio. Reduzca el consumo de comidas congeladas, pizzas y mezclas empaquetadas, sopas o caldos en lata y los aderezos para ensalada; éstos a menudo contienen grandes cantidades de sodio.
- Para eliminar una parte del sodio enjuague los alimentos enlatados como el atún.

P: ¿Qué otra cosa puedo hacer, además de la dieta, para mantener mi corazón saludable?

R: La actividad física regular puede ayudarle a reducir el riesgo de sufrir las enfermedades cardiacas. El ejercicio le ayuda a eliminar las libras de más, a controlar la presión sanguínea, y a aumentar el colesterol "bueno." Algunos estudios muestran que estar inactivo incrementa el riesgo de sufrir un ataque cardiaco. Para disminuir el riesgo de sufrir una enfermedad cardiaca:

- Deje de fumar, hable con su médico si necesita ayuda para dejar de hacerlo.
- Haga ejercicio físico al menos 30 minutos diarios, la mayor parte de los días de la semana (o todos los días)
- Baje de peso si tiene sobrepeso y mantenga un peso saludable.
- Revise los niveles de la presión sanguínea, el colesterol y de azúcar en la sangre y manténgalos bajo control. ■

WomensHealth.gov
1-800-994-9662
TDD: 1-888-220-5446

Para obtener más información…

Puede obtener más información acerca de las dietas descritas en estas preguntas frecuentes, así como de las enfermedades cardiacas, comunicándose con el Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer al (800) 994-WOMAN (9662) ó las organizaciones siguientes:

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre
Número(s) telefónico(s): (301) 592-8573
Dirección en Internet:
http://www.nhlbi.nih.gov/index.htm

Programa Nacional Educativo sobre el Colesterol
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre
Dirección en Internet:
http://www.nhlbi.nih.gov/chd/

La Verdad sobre el Corazón
Campaña Nacional para el Conocimiento por parte de las Mujeres acerca de las Enfermedades Cardiacas
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI por sus siglas en inglés)
Número(s) telefónico(s): (800) 793-2665
Dirección en Internet:
http://www.nhlbi.nih.gov/health/hearttruth/index.htm

Programa Nacional Educativo sobre la Hipertensión
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre
Dirección en Internet:
http://www.nhlbi.nih.gov/about/nhbpep/

Diciembre de 2002